

Parfé de Yogurt con Frutas

Sirve: 1 porción

Ingredientes

1/2 taza yogurt con sabor a frutas

1/2 una banana mediana

1/2 taza uvas

1/4 taza cereal crujiente (los cereales con granola son una buena opción)

Preparación

1. Pele y rebane la banana.
2. Con una cuchara coloque las uvas en un vaso alto de plástico.
3. Coloque 3 cucharadas de yogurt sobre las uvas.
4. Coloque las rebanadas de banana encima del yogurt.
5. Agregue el resto del yogurt.
6. Espolvoree el cereal sobre la capa de yogurt.

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	371
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	223 mg
Total de Carbohidrato	86 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	53 g
Azúcares Añadidas incluidas	17 g
Proteínas	11 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	210 mg
Hierro	11 mg
Potasio	896 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1 1/4 tazas
 Granos	1 onza
 Lácteo	1/2 taza